

# Claudia Bartel Pilates

## Anamnese / Anmeldung Personal Training

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse/Haus-Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

### Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Bluthochdruck o. erhöhter Augeninnendruck       Alter: \_\_\_\_\_
- Hypermobilität / ich bin ziemlich gelenkig
- Öfter mal ISG-Blockade / sog. „Hexenschuss“
- Osteoporose
- Schwangerschaft / Woche / letzte Geburt wann \_\_\_\_\_
- Arthritis / Arthrose      wo \_\_\_\_\_
- Bandscheibenvorfall wann:      wo \_\_\_\_\_
- Beschwerden / Bewegungseinschränkung      wo \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- Pilates     kenn' ich       Basics kann ich       Reformertraining kenne ich
- Sport     momentan nicht     ja, regelmäßig / was? \_\_\_\_\_

### Trainingsziele bitte ankreuzen:

- Beschwerdefreiheit      insbesondere wo: \_\_\_\_\_
- Mehr Beweglichkeit      Insbesondere wo: \_\_\_\_\_
- Mehr Kraft      Insbesondere wo: \_\_\_\_\_
- Bessere Balance
- Bessere Koordination
- Bessere Haltung und Aufrichtung
- Körperstraffung      Insbesondere wo: \_\_\_\_\_

Einzelstunde innerhalb von 24 Std. kostenfrei stornierbar, andernfalls werden 35 € in Rechnung gestellt. 10er Karten behalten 12 Wochen Gültigkeit. Claudia Bartel, IBAN: DE47 3705 0198 1079 4636 81, Sparkasse KölnBonn

Ort, Datum:

Unterschrift: